



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Īstenotās un 2017.gadā plānotās veselības veicināšanas aktivitātes un iniciatīvas

Maija Pauniņa

Slimību profilakses nodaļa
nodaļas vadītājas vietniece
maija.paunina@spkc.gov.lv

Kandava
16.06.2017



Slimību profilakses un kontroles centrs

Veselības ministrija

SLIMĪBU PROFILAKSES UN KONTROLES CENTRS

Pētniecības un veselības statistikas departaments:

- nodrošināt veselības aprūpes un sabiedrības veselības statistikas informāciju;
- nodrošināt statistiskās informācijas valsts programmu izpildi;
- organizēt un veikt pētījumus sabiedrības veselības jomā.

Veselības veicināšanas departaments:

- koordinēt veselības veicināšanas pasākumu īstenošanu valsts un reģionālā līmenī;
- informē sabiedrību par jautājumiem, kas saistīti ar slimību profilaksi un veselības veicināšanu.

Infekcijas slimību riska analīzes un profilakses departaments:

- nodrošināt infekcijas slimību epidemioloģisko uzraudzību un monitoringu;
- iegūt, apkopot, apstrādāt un analizēt epidemioloģiskās uzraudzības un imunizācijas statistikas informāciju.

Latvijas iedzīvotāju veselību ietekmējošo paradumu pētījums

Latvijas skolēnu veselības paradumu pētījums

Atkarību izraisošo vielu lietošanas izplatība iedzīvotāju vidū

PVO Starptautiskais jauniešu smēķēšanas pētījums Latvijā

Atkarību izraisošo vielu lietošanas paradumi un tendences skolēnu vidū

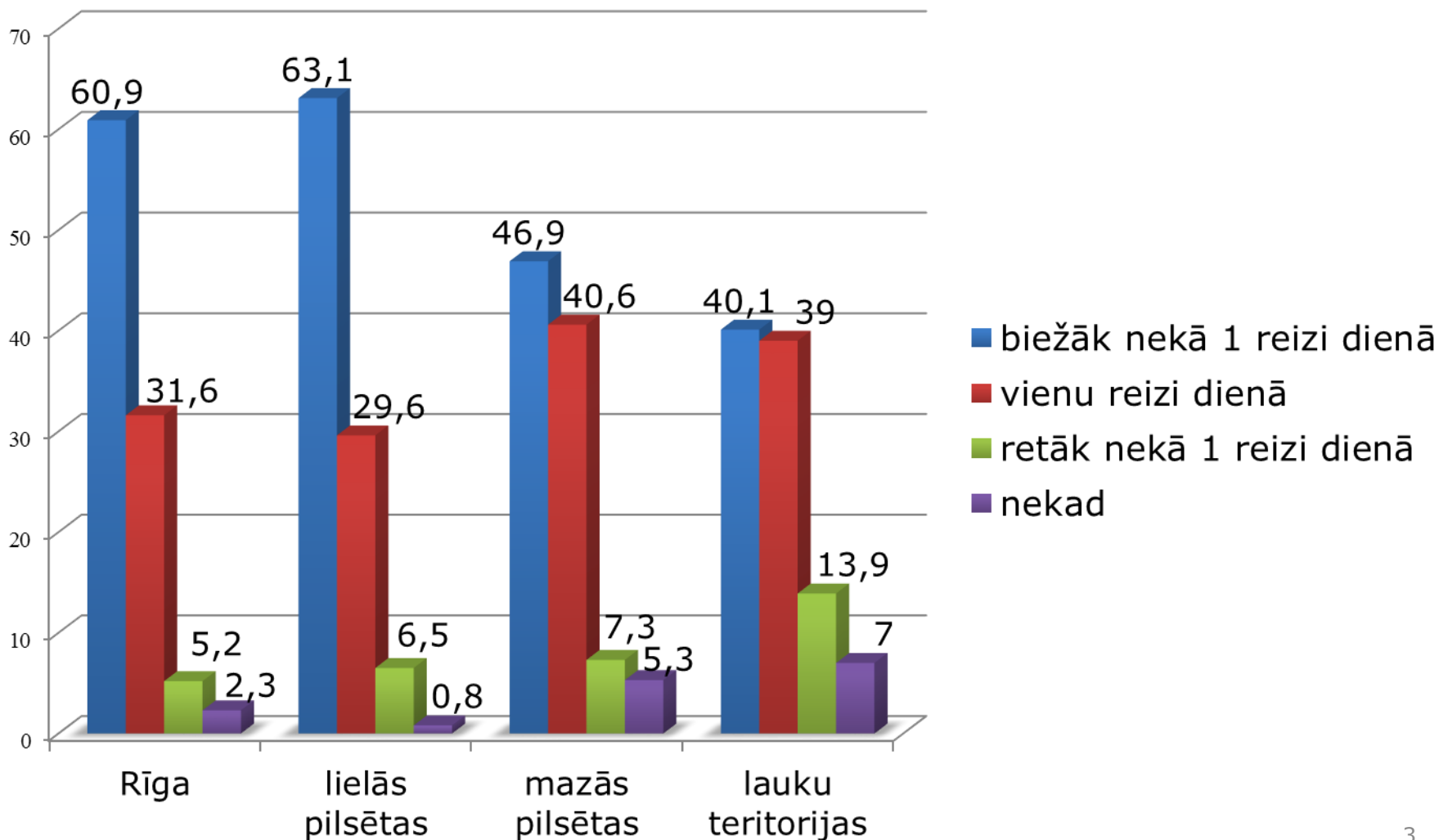
Latvijas veselības aprūpes statistikas gadagrāmata

u.c.



Slimību profilakses un
kontroles centrs

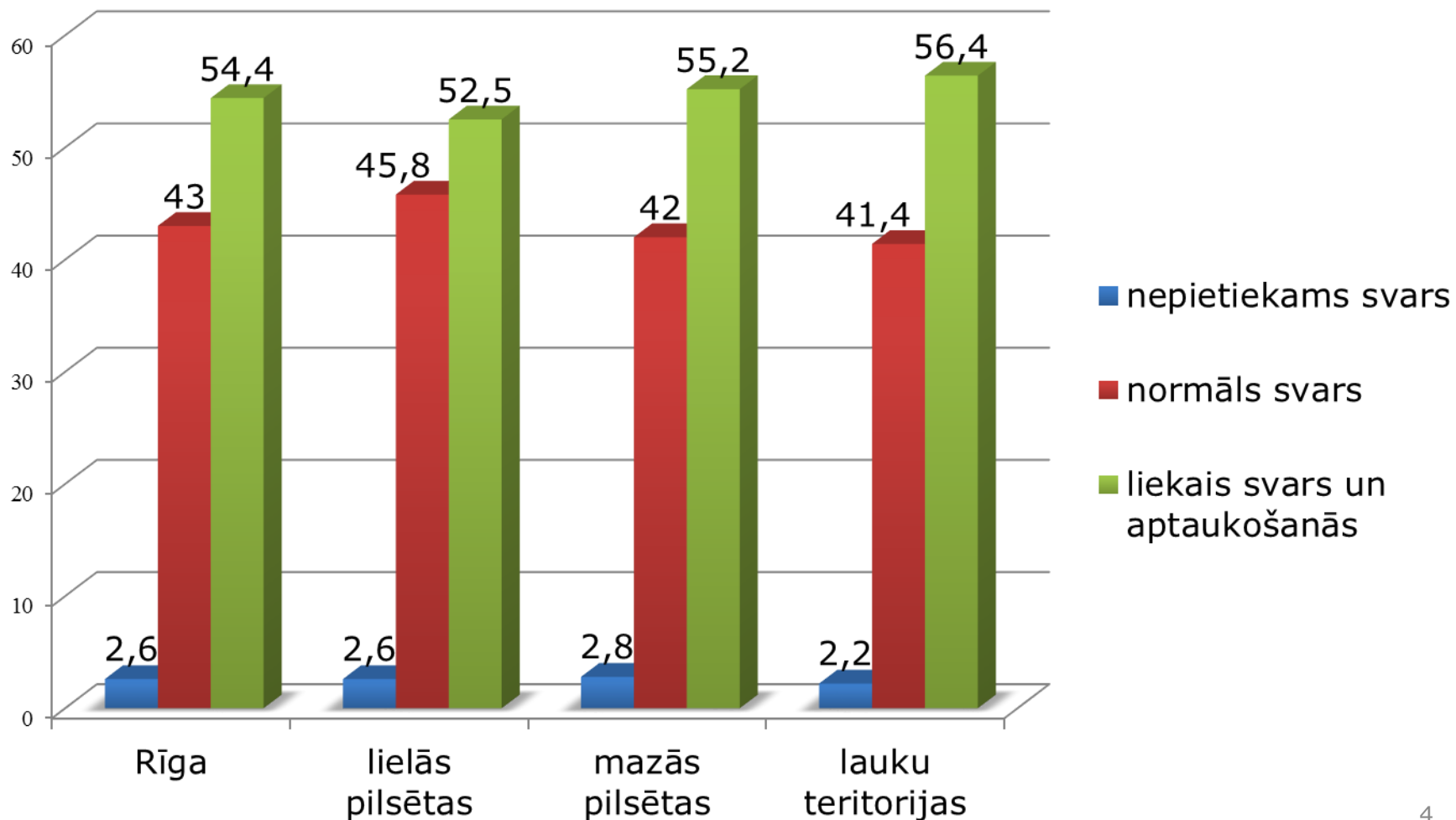
Zobu tīrīšanas biežums, *pēc dzīvesvietas, 2016 (%)*





Slimību profilakses un
kontroles centrs

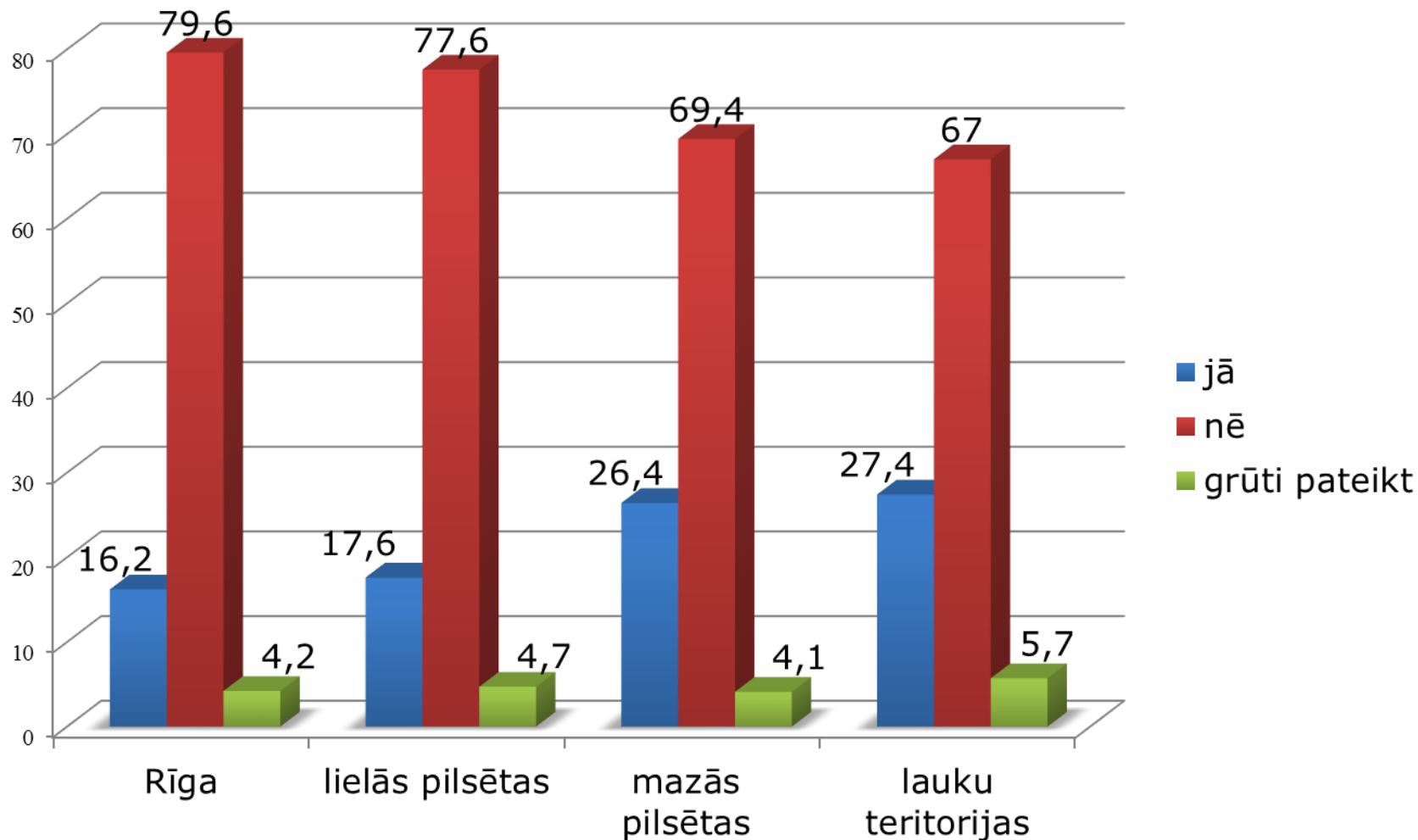
Ķermeņa masas indekss, *pēc dzīvesvietas, 2016 (%)*





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Respondentu īpatsvars, kuri personīgi pazīst kādu, kurš pagājušā gada laikā ir vadījis automašīnu alkohola reibuma stāvoklī, *pēc dzīvesvietas, 2016 (%)*





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Veselību veicinošu aktivitāšu īstenošana Latvijā

- ❑ *Veselīgs uzturs*
- ❑ *Fiziskās aktivitātes*
- ❑ *Atkarību izraisošo vielu profilakse*
- ❑ *Seksuālā un reproduktīvā veselība*
- ❑ *Mutes dobuma un zobu veselība*
- ❑ *Infekciju slimību profilakse*
- ❑ *Garīgā veselība*

Nacionālais veselīgo
pašvaldību tīkls

Nacionālais veselību
veicinošo skolu tīkls

1. Kampanjas
2. Izglītojoši pasākumi
3. Mācību filmas
4. Informatīvi materiāli



Slimību profilakses un
kontrols centrs

Nacionālais veselīgo pašvaldību tīkls

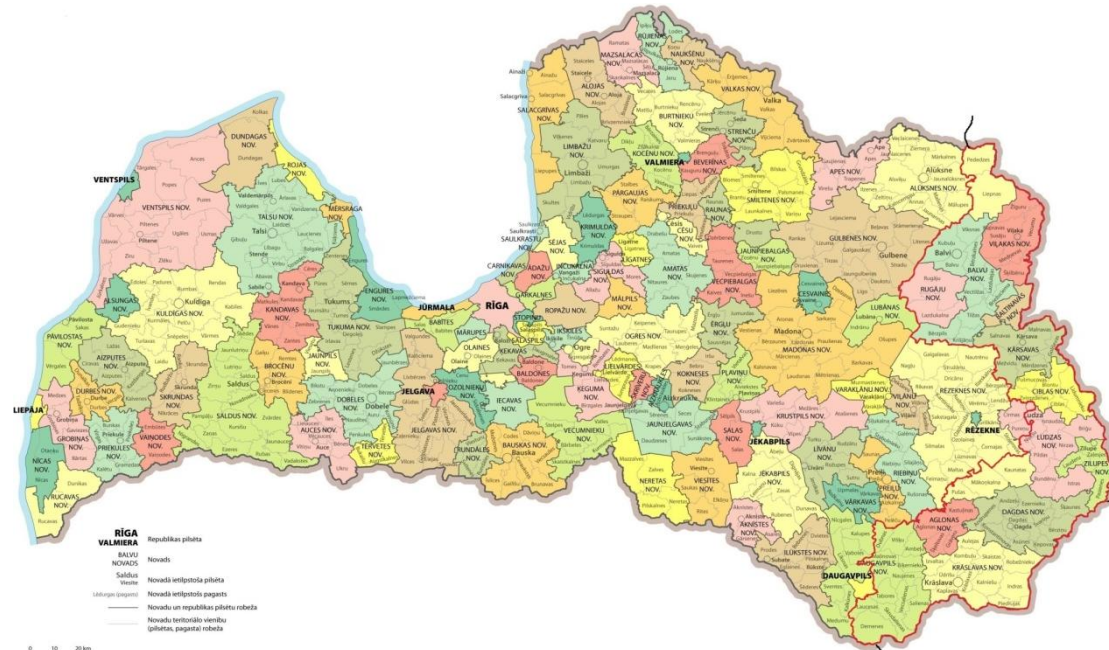


NACIONĀLAIS
VESELĪGO
PAŠVALDĪBU
TĪKLS

Mērķis:

- sekmēt labās **prakses piemēru, pieredzes un ideju apmaiņu** starp pašvaldībām;
- atbalstīt pašvaldības un sniegt tām **metodoloģisku atbalstu**;
- **paaugstināt pašvaldību darbinieku izglītību** sabiedrības veselības un veselības veicināšanas jautājumos.

Uzņemtas:
112 pašvaldības





Slimību profilakses un
kontrols centrs

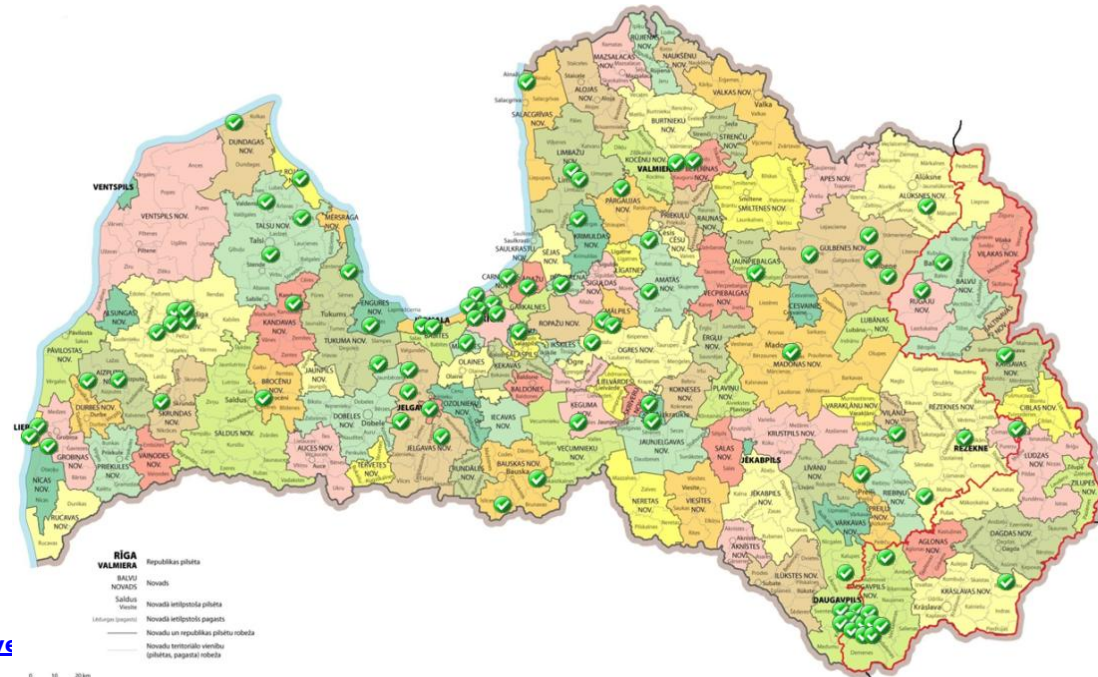
Nacionālais veselību veicinošo skolu tīkls



Mērķis:

- apvienot skolas, kas **veselību veicinošu skolas vidi** redz kā vienu no skolas darbības mērķiem;
- atbalstīt **skolas veselību veicinošu aktivitāšu īstenošanā** un, integrējot veselību veicinošas aktivitātes skolas ikdienas darba un mācību procesā.

Iesaistījušās:
99 izglītības iestādes





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Īstenotās sabiedrības informēšanas kampaņas 2015. - 2016. gadā



«Mīli savu sirdi!»



«Aktīva ik diena!»

<http://aktivadiena.lv/2015/07/01/par-kampanu-aktiva-ik-diena/>



«Izvairies no smēķētāja!»

<http://pasivasmekesana.lv/>



«Man ir tīri zobi!»

<http://tirizobi.lv/sakumlapa>



«Pasargāts, jo vakcinēts!»

<https://spkc.gov.lv/lv/tavai-veselibai/kampanas/pasargats-jo-vakcinets>



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Plānotās sabiedrības informēšanas kampaņas **2017.gadā**

Par organizētā vēža skrīninga būtību, ieguvumiem un iedzīvotāju izpratnes veicināšanu

Par bērnu traumatisma novēršanu

Par sirds un asinsvadu slimību simptomu atpazīšanu

Par HIV infekcijas profilaksi un HIV testa veikšanu



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Īstenotie izglītojošie pasākumi 2015. – 2016.gadā (1)

- Pirmsskolas un vispārējās izglītības iestāžu 1. – 2. klašu izglītojamiem «**Man ir tīri zobi!**»;
- 5. – 9. klases skolēniem «**Brīvs**» par smēķēšanas kaitīgumu;
- topošajiem un jaunajiem **vecākiem** par **bērna zīdīšanu**;
- 8. – 10. klašu skolēniem par **seksuālās un reproduktīvās veselības** jautājumiem;





Slimību profilakses un
kontroles centrs

Īstenotie **izglītojošie pasākumi** 2015. - 2016. gadā (2)

- Pirmsskolas un vispārējās izglītības iestāžu 1. – 2. klašu izglītojamajiem par **personīgo higiēnu un pareizu roku mazgāšanu**;
- skolu pedagogiem un psihologiem par **profesionālo izdegšanu un pīrgāšanos profilaksi** skolās;
- pedagogiem par **seksuālās un reprodūktīvās veselības** jautājumiem;
- 1. – 4. klašu skolēniem par **veselīga uztura pagatavošanu** (meistarklases).





Slimību profilakses un
kontroles centrs

2017.gadā plānotie izglītojošie pasākumi

Pirmsskolas, 1. – 2. klašu izglītojamajiem **par traumatisma profilaksi** (400 pasākumi)

Pirmsskolas, 1. – 2. klašu izglītojamajiem **par personīgo higiēnu un pareizu roku mazgāšanu** (400 pasākumi)

10. – 12. klašu meitenēm par **krūšu veselību un to pašpārbaudes pareizu veikšanu** (40 pasākumi)

Pedagogiem par **psihiskās un fiziskās veselības likumsakarībām** (20 semināri)

Darbaspējas vecuma iedzīvotājiem par **negatīvā stresa un izdegšanas profilaksi** (20 semināri)



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Mobilā zobārstniecība

- **Mobilais zobārstniecības autobuss** veic valsts apmaksātu zobārstniecības pakalpojumu sniegšanu bērniem līdz 18 gadu vecumam attālos Latvijas reģionos;



- mobilajā zobārstniecības autobusā ir izvietots zobārstniecības kabinets ar **medicīnas iekārtām un zobu rentģenu**;
- autobusus ir nodrošināta **mutes dobuma profilaktiskā izmeklēšana un ārstniecība**.



Izstrādātie informatīvie materiāli

(Infografikas, plakāti, brošūras u.c.: <https://spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi>)

Slimību profilakses un kontroles centrs

Pieejami elektroniskā un drukātā formātā

Meitenes, puīši un pubertāte



Neaizmirsti padzerties!

Ūdens organizācija: Iegūti šķidrums, kas nepieciešams, lai uzturētu ķermeni hidratētu. Ūdens palīdz regulēt ķermeņa temperatūru, nodrošina enerģiju un palīdz koncentrēties.

Kad Tev jādzers ūdens? Pirms ēšanas, pēc ēšanas, ik pēc 2 stundām, kad jūties slāpīgs, kad jūties noguris, kad jūties koncentrēties, kad jūties koncentrēties, kad jūties koncentrēties.

Pazīmes, ka jūties slāpīgs: Sausa mute, galvassāpes, nogurums, koncentrācijas problēmas, ādas sausums, nogurums, koncentrācijas problēmas.

Kā palielināt ūdens uzdevumu: Dzert mazliet biežāk, izvēlēties dzērienus ar augstu ūdens saturu, izvēlēties dzērienus ar augstu ūdens saturu.

Ūdens uzdevums: 2,5 l un 2 l.

Zīdīšana

Ūdens plāns: Ūdens palīdz uzturēt ķermeni hidratētu, nodrošina enerģiju un palīdz koncentrēties.

Ķermens jādzers: Ūdens palīdz uzturēt ķermeni hidratētu, nodrošina enerģiju un palīdz koncentrēties.

Ūdens plāns skolotājam: Ūdens palīdz uzturēt ķermeni hidratētu, nodrošina enerģiju un palīdz koncentrēties.

Ūdens uzdevums: 2,5 l un 2 l.

Sāls NaCl

40% 60%

5g

75%

1,25g **0,25g**

2,5l **2l**

SALDINĀTIE GĀZĒTIE DZĒRIENI

25%

66%

21

12,78

2,5l **2l**

IETEIKUMI IZGLĪTĪBAS IESTĀŽU PSIHOLOGIEM UN PEDAGOGIEM DARBAM AR SKOLĒNIEM, KURIEM IR UZVEDĪBAS UN EMOCIONĀLI TRAUCĒJUMI SKOLAS VIDĒ

Dr. Inga Zārdi

PADOMI SASKARSMĒ, KOMUNIKĀCIJĀ UN SADZĪVĒ AR CILVĒKIEM AR DAŽĀDĀM PSIHISKĀM SASLĪMŠANĀM

Dr. Inga Zārdi

Pastaiga | Ieguldījums Tavā veselībā visos gadalaikos

Regulāru pastaigu ieguvumi Tavai veselībai

Sāc jau šodien!

AKTĪVĀS BE DZĒNIEM

VAI ROKAS NOMAZGĀJI?

KĀ JĀMAZGĀ ROKAS?

KAD JĀMAZGĀ ROKAS?

2015. gada 1. oktobris



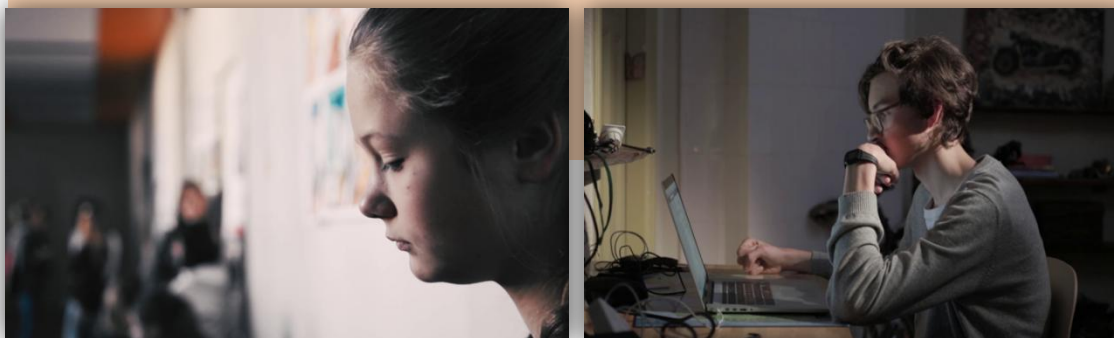
Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši video, filmas (1)

<https://spkc.gov.lv/lv/informativi-izdevumi/izglitojosas-filmas>

Par **pirgāšanos skolā un interneta vidē**

«Katrīna» un «Roberts»



Par **reproduktīvo veselību,
dzimumattiecību un attiecību veidošanu**



«Attiecības un veselība - mana atbildība»

«Meitenes, puīši un pubertāte»

Par **roku higiēnas ievērošanu** pirmsskolas
un sākumskolas vecuma bērniem



«Par Janča puncu un tīrām rokām»

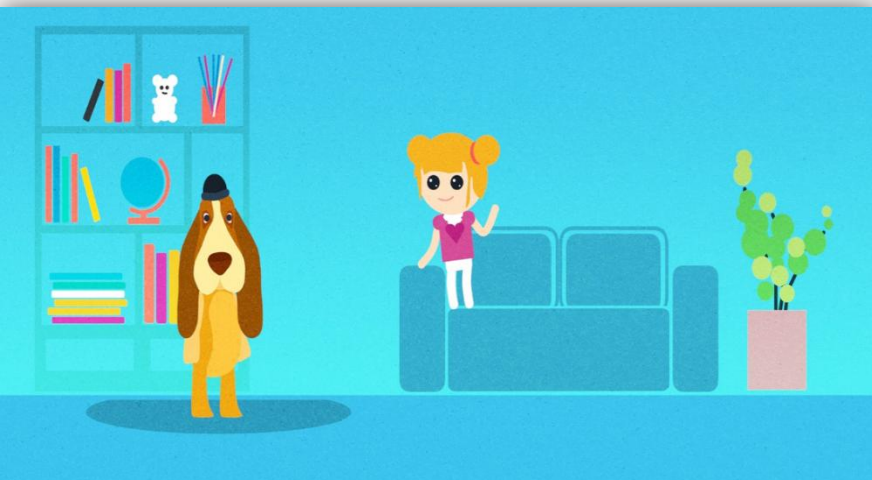


Slimību profilakses un
kontroles centrs

Izglītojoši video, filmas (2)

<https://www.youtube.com/channel/UCLlpko1BWp2KkIFQgzC-icw/videos>

Par traumatisma profilaksi
(mājās, ārpus mājas, izglītības iestādē)



«Lielais noslēpums»
«Bērnu laukuma detektīvs»
«Jampadracis»



Par zobārsta un zobu higiēnista apmeklējumu

«Man ir tīri zobi 2: Urķa atriebība»



Slimību profilakses un
kontroles centrs

Paldies!



www.spkc.gov.lv



twitter.com/SPKCentrs



facebook.com/SPKCentrs



draugiem.lv/sveiksunvesels



Slimību profilakses un kontroles centrs